

Lachyoga, Humor ist wenn man trotzdem lacht

Bericht von Christiane Kreyling, DVMB-Selbsthilfegruppe
Gießen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen hatte zu einem Seminar „Lachen in der Selbsthilfegruppe, Lachen ohne Grund“ eingeladen.

Im Fernsehen hatte ich schon mal einen Beitrag über Lachyoga gesehen und dachte „hm, wie affig“. Nun nahm ich an einem solchen Seminar, an einem Samstag von 11 bis 17.30 Uhr teil. Herr Jürgen Matzat und Frau Sabine Brauer begrüßten die Teilnehmer der verschiedenen Selbsthilfegruppen und stellte uns Frau Theresa Keidel vor. Sie ist Diplomsozialpädagogin, Entspannungspädagogin, seit 1988 in der Selbsthilfearbeit tätig, Fortbildungsreferentin und Puppenspielerin. Frau Keidel gab uns vorab gleich ein paar Informationen, Zahlen und Fakten zum Lachen. Ein kleiner Auszug: Beim Lachen werden in der Gesichtsregion 17 und im ganzen Körper 300 Muskeln bewegt. Kinder lachen 400 x am Tag, Erwachsene durchschnittlich 15 x. Lachen reduziert Stress und ist wie ein inneres Jogging für die Organe: die Eingeweide werden massiert, die Verdauung angeregt, Lachen kann innere und äußere Blockaden lösen.

Die Befangenheit schauspielerisch zu lachen, hatte uns schnell verlassen und alle machten lustig mit. Es war wirklich mal was ganz anderes und mein Lachen wurde wunderbar aktiviert. Ich habe schon lange nicht mehr so gelacht. Geschafft, aber mit einem Lächeln und immer wieder ein hoho-hahaha zwischendurch kam ich nach Hause, wo ich dann mit meiner Familie noch viel zum Lachen hatte.

Ich bin zwar von Natur aus ein fröhlicher Mensch, doch das Seminar hat mich sehr inspiriert und immer noch habe ich einen fetten Grinser im Gesicht, lache noch viel mehr über die einfachsten Dinge und es geht mir gut!

Und noch etwas zum Nachdenken: Frauen lachen doppelt so viel wie Männer, werden sie deshalb älter?

Ich kann mir vorstellen, dass die Auswirkungen des Lachyogas auch für uns Bechterewler ein Gesundheitsaspekt haben.